

広報



KUMENAN

くめなん

2020. 11 月号
— No.796 —

久米南で初めて
ミシュランガイドに掲載
京都・大阪＋岡山2021



今が旬 広がりを見せる久米南ゆず

本園く未知の世界へ林立とう

楠本 奈央

産地を守り認知度を向上したい ゆずプロジェクト始動中

令和元年度から、JJA晴れの国岡山（以下「農協」）、岡山県美作広域農業普及指導センター（以下「普及センター」）と町の3者が連携して、「ゆずプロジェクト」を開始しています。このプロジェクトは、百貨店などの専門機関に協力をいただきながら、「久米南ゆず」の認知度向上などを目的に活動するものです。

本プロジェクトは、「生産部門」「プロモーション部門」「加工部門」と大きく3つの部門に分けて活動しています。

生産部門では、産地を維持・活性化するため、ほ場調査や栽培技術の研究、ユズの成分分析を行っています。プロモーション部門では、天満屋岡山本店でのゆずフェア開催や町内、県内へのPR活動を行っています。加工部門では、県内の事業者と連携した新商品開発や事業者からのユズが欲しいという要望をマッチングしています。

まずは岡山県内で

久米南ゆずを広げよう

2016年、久米南ゆずの可能性を探るため、マーケティング戦略の専門家に分析を依頼しました。分析の結果、近隣の生産地であることをメリットにすると、つまり「岡山県内を中心に消費を拡大する」ということを選択肢の一つとし

て提案されました。

ゆずプロジェクトで県内の小料理屋や洋菓子店などにヒアリングを行ったところ、県内産のユズが入手できるなら使いたいとの要望があり、「まずは岡山県内でもっと活用される久米南ゆずにしたい」という活動方針になりました。

ユズ産地のブランドイメージでは高知県の馬路村が1位であり、全国の市場においては、高知県と徳島県が圧倒的なマーケットシェア（市場占有率）を占めています。

水田転作から始まった

久米南ゆずの歴史

ユズは、古くから町の山地に自生し、家の庭にも数本植えられていた大変身近な果実であったそうです。

1995年、町が中山間地の転作物としてユズを推進品目に指定したことをきっかけに、町のユズ栽培が本格化しました。翌年には、久米南町農協に「久米南ユズ部会」が設立。以後農協が中心となってユズ栽培の拡大が進められ、多くの水田でユズが植えられることとなりました。

ユズは、病害虫対策が必要なものの、鳥獣害の被害が少ない作物です。また、農協と普及センターが栽培マニュアルを作成し、ユズの木を低く管理する栽培技術が広がりました。そのため、高齢者で

「久米南ゆず」は、1995年から本格的に栽培が始まり、今年で25年がたちます。

町の特産品として定着しながらも、さらなる可能性と課題を抱えるユズ。本号では、『特産品から食文化の定着へ』さらなる飛躍を目指してチャレンジする取組を紹介しています。

も作業がしやすく、高品質のユズが栽培できるようになりました。

その後、さまざまな加工品が開発され、少しずつ、身近な果実から町の特産品として認知されるようになり、現在は、農協を通じて出荷量が県内1位。名実ともに県内随一のユズ産地となっています。

産地の活性化に向けて

担い手不足の課題をチャンスに

ゆずプロジェクトで実施しているほ場調査では、部会員全体のは場面積約10ヘクタールに対して、次世代に引き継ぐことが未定のほ場は約4・5ヘクタールと半数に迫る数値となっています。また、生産者からは、高齢化や担い手不足により、品質や収穫量の低下を心配する声が出ています。

本町のユズ栽培は、兼業農家が一般的

ユズは補完的収入を期待されている作物です。しかし、「栽培がしやすく、加工など汎用性の高いユズは、副次的作物としてとても優秀だ」と、ユズ部会の小坂正一副部会長（上神目）は言います。また、すぐに収穫できるユズの成木があることは、就農希望者にとっては貴重な地域資源であり、担い手不足を解消するチャンスでもあります。

夏はキュウリ、冬はユズの2作物で営農する地域おこし協力隊の鈴木史則さん（下弓削）は、この地域資源と就農希望者をつなげる活動をしています。町へ移住、新規就農を希望する人たちへ、「ユズ×〇〇の営農」を一つの移住モデルとして提案。ユズを栽培作物の選択肢として推奨しています。

天満屋岡山本店で

久米南ゆずミニフェア

昨年PR活動として、天満屋岡山本店地下一階の「岡山轟頂」おかやまびいきで、久米南ゆずミニフェアを開催しました。地域おこし協力隊の鈴木史則さんを中心に、久米南ゆずを活用している事業者から協力をいただき、18事業者、41種類の商品が集まりました。

商品販売と同時に、認知度アンケートを実施したところ、町をユズの産地と認識している人はなんと46%。また、この取組をきっかけに、岡山轟頂で新たに店頭販売を始めた商品や、新規の商談もあり、県内の人に、久米南産を選んで購入してもらえる可能性を感じることができました。

今年も、天満屋主催のイベントとして、12月9日～14日の6日間、久米南ゆずコーナーが設置されます。



好評だった昨年のゆずミニフェア



多くの人に届けたい
久米南ゆずの魅力



JA晴れの国岡山 久米南ユズ部会
部会長・弓狩 隆宣 さん（北 庄）

久米南ゆずは、美しい自然と温暖な気候で育まれ、爽やかな香りが特長です。暑い時期の防除やせん定作業は大変で、ユズの木にあるトゲと戦いながら、一つ一つ丁寧に育てています。肌ツヤが良く、キレイなユズができたときは感慨深いものがあります。

新しくユズ栽培を始める人もいらっしゃいます。今後も産地を守るために、久米南ゆずの魅力をもっと多くの人に知ってもらえるように取り組んでいきたいと思います。



ユズ仲間を増やして
新規就農モデルの一つに



地域おこし協力隊
鈴木 史則 さん（下弓削）

西山寺にあるほ場を借りて、ユズを栽培しています。栽培に着手して2年目、この冬から待望のユズを出荷します。

ユズだけで生計を立てるのは難しいかもしれませんが、メインではなく、サブの作物としては、とても可能性のある作物だと思っています。今年から、協力隊の時間以外でキュウリ×ユズの組み合わせで営農を開始しました。

新規就農を希望する移住者に、ユズをかけた営農モデルとして参考にしてもらいたいです。そして、後継者のいないユズほ場の担い手、ユズ仲間を増やすことに貢献していきたいです。

食文化の定着へ 家庭にいつもユズ製品を目指して

久米南ゆず×給食

子どもたちにもユズを

町内で栽培されているユズの多くは、香りが高い品種の「木頭ゆず」です。原産地である徳島県では、家庭にいつも何かしらのユズ製品があるとのこと、郷土料理はもちろん、ユズ酢やポン酢、柚子胡椒など、住民にしっかりと食文化として根付いています。久米南町の皆さんにもっとユズを食べてもらい、同じように定着を図ろうと考えていました。

そんなとき、ある中学生から「ユズはあんまり好きじゃないけど、『ゆずコ

ロ』なら食べられる」という話を聞き、それをきっかけに、子どもはユズが嫌いだという先入観を捨てて、子どもにもユズを食べてもらう「ゆず給食」にチャレンジする取組がスタートしました。

【*】ユズを使ったコロッケで、上之町活性化委員会が製造・販売

「好き」と「嫌い」は同数

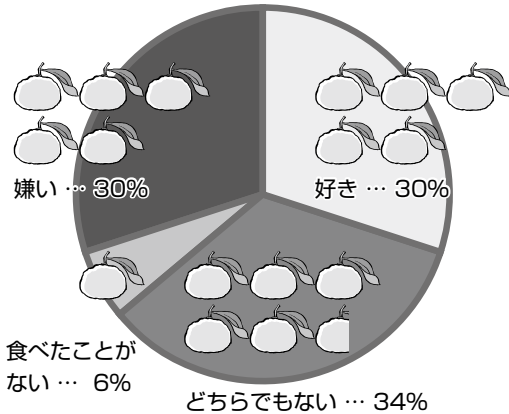
小中学生にアンケート

小中学校に協力をいただき、ユズについてアンケートを実施しました。

「好き」と「嫌い」は同数の30%、「どちらでもない」が34%、「食べたことがない」が34%、



ユズは好き？嫌い？



ユズジャムを使って
みんなの好きな味に



久米南中学校
濱田 奈緒子 栄養教諭

学校給食において、食育はとても重要です。ユズは、町の特産品であり季節感も強い作物です。今回のゆず給食は、給食を通じて生産から消費までの流れや食文化を学びながら、楽しく地域に関心を持ってもらえる良い機会だと思いました。

ユズが苦手な子どもも多いです。おすすめは、酸味や苦みを甘味に変えつつ風味を感じられるように「ユズジャム」を使うこと。今回のゆず給食では、新しい献立に加えて、今までに人気があったものも採用しています。

子どものうちからユズのおいしさを伝えることは、食育の面でも大切なことです。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

「好き」と「嫌い」は同数の30%、「どちらでもない」が34%、「食べたことがない」が6%となりました。小学4年生以上になると、食べたことがないという回答はほぼなくなり、子どももユズを認識しているという産地の特性が見受けられました。好きと嫌いが同数で、どちらでもないという回答が一番多かったことは、予想外の結果でした。

この回答は、ゆず給食を取り組む上でチャンスでもあります。ユズが苦手な子どもでもおいしく食べられる給食で、どちらでもない子どもも好きになれるよう、早速、給食の献立を考えられている濱田奈緒子先生に相談しました。小中学校の協力を得ることができ、11月にゆず給食を実施しています。

なお、今月号の「かんたんクッキング」(P24)では、栄養改善協議会に協力をいただき、ゆず料理を紹介しています。ぜひご家庭でもお試しください。



給食で人気の「ゆず風味タンタン麺」



弟に読んであげたい「グリとグラ」

岡野 未来



知っていますか？ こんなところにも久米南ゆず



加工の優等生

久米南ゆず

ユズは、そのまま食べることは少ない果実ですが、加工のしやすさに優れていて、これまで多くの商品が開発されています。

町の情報発信拠点としての機能を担っている道の駅くめなんでは、ユズコーナーが設置され、久米南ゆずを使った商品がズラリと並んでいます。ポン酢はもろろん、津山銘菓として名高い「桐襲」やユズ風味のお酒も。最近では、新庄村の道の駅とコラボしたヒメノモチを使用した「ゆず大福」が人気を集めています。

ゆずプロジェクトでも、県内事業者との新商品開発を行っています。昨年、天満屋創業190周年記念の連携企画では、お歳暮カタログに、新しく開発した3商品が掲載されました。そのうちの1商品は、通常商品として提供可能になり、本町ふるさと納税の返礼品として組み込まれました。

今年は、鏡野町の洋菓子店「パティスリーWAKANA」とチョココレートなどの商品開発を行っています。

加工品には

久米南町の表記が

久米南ゆずのすごいところは、「久米南」の名称を広く知ってもらい、広告塔となつて機能していることです。

農協が町内産のユズだけで果汁や皮を製品にしているため、事業者が加工した商品に久米南町産と表記されるのです。

食品製造会社の果実工房（岡山市南区）が販売するコーラージェンリーのパッケージには、「岡山県産」「瀬戸内産」に並び「久米南ゆず」と表記されています。また、最近では岡山市内の飲食店でも、メニューに「久米南ゆず」と書いてあるお店が増えてきています。

「久米南ゆず」は、素材や製品として消費者に流通することで、自然と町を宣伝してくれています。

久米南ゆず

さらなる可能性へ

久米南ゆずは、生計の主となる収入を得られる作物ではありません。また、そのまま食することができないので、料理の主役にはなりにくいし、酸っぱくて苦いから子どもたちは苦手…。それをユズに関わってきた人たちの知恵と工夫により、名実ともに町を代表する特産品に育ててきました。今では町の振興に一役買っている作物の一つです。本号で取り上げた久米南ゆずの魅力が、多くの皆さんに届くことを願っています。

栽培がはじまって25年。久米南ゆずのさらなる可能性にかけて、生産体制の安定化、特産品から食文化へ、県内認知度向上へ、次なるステージへの挑戦が始まっています。

夏が来た海はきれいだ本見ると

小林 千万



令和3年4月から変わります

水道料金・下水道使用料の検針と請求

問 役場建設水道課 (☎728-2117)

令和3年4月使用分から、水道料金の基本料金、水道メーターの検針と上下水道の請求などが、次のとおり変わります。

●水道料金の基本料金を引き下げます

令和3年5月請求分（令和3年4月使用分）の水道料金から、全ての水道使用者を対象に、基本料金（1～8立方メートル）を1,925円（税込）に引き下げます。（従来は1,980円・税込）

●検針と請求が2カ月ごとになります

水道メーター検針と水道料金と下水道使用料の請求が、令和3年4月から2カ月に1回の「隔月検針（偶数月）、隔月請求（奇数月）」に変わります。

●口座振替の人へ割引制度が始まります

水道料金を口座振替で納付している人を対象に、水道料金の割引（1回あたり110円）が始まります。割引は、口座振替の実績により適用されます。

※次の場合は割引の対象になりません

- ・水道使用量が0立方メートルで使用料550円（税込）の人
- ・下水道使用料
- ・前回の口座振替が不能だった人
- ・水道料金に未納がある人（同居の家族などや徴収番号に未納がある人を含む）

さあ行こう今は図かんで水族館

秋田翼

Q. 来年度からの水道料金・下水道使用料は、どのくらいの金額になるの？

A. 水道料金と下水道使用料を2カ月分まとめてお支払いいただくので、現在の1カ月分の2倍の金額（実際の使用量で変動します）が目安です。

ただし、水道料金は基本料金の引き下げと口座振替割引制度を適用し、現行料金と比べて請求1回当たり220円、年間最大1,320円安くなります。

■移行する調整期間（移行調整）

隔月検針、隔月請求への移行調整のため、下表のとおり令和3年5月までは毎月請求となります。6月からは検針と請求が隔月に移行し、2カ月に1回となります。

令和3年度（運用当初年度）

	令和2年度				令和3年度									
	毎月検針、毎月請求				隔月検針(偶数月)、隔月請求(奇数月) ※令和3年4月、5月は移行調整									
	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
検 針	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○
請求名称	1月分	2月分	3月分	5月分		7月分		9月分		11月分		1月分		3月分
請求料金の使用月	1月 使用分	2月 使用分	3月 使用分	4月 使用分		5・6月 使用分		7・8月 使用分		9・10月 使用分		11・12月 使用分		1・2月 使用分

令和4年度から

	隔月検針（偶数月）、隔月請求（奇数月）											
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
検 針	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○	→○
請求名称		5月分		7月分		9月分		11月分		1月分		3月分
請求料金の使用月		3・4月 使用分		5・6月 使用分		7・8月 使用分		9・10月 使用分		11・12月 使用分		1・2月 使用分

弓削小学校区の土砂災害特別警戒区域など 調査結果の縦覧を行います

図 美作県民局工務第二課第二班（☎0868-23-1486）
役場建設水道課（☎728-4413）

県では、土砂災害防止法に基づき、土砂災害のおそれがある区域を「土砂災害警戒区域」*1と「土砂災害特別警戒区域」*2として指定するための調査を平成30年度から行い、令和元年度分までの調査が完了しました。この調査結果の縦覧を次のとおり行います。

縦覧期間……………11月25日（水）～令和3年1月25日（月）

※土・日曜日、祝日、年末年始（12月29日～令和3年1月3日）を除く。

時 間……………午前8時30分～午後5時15分

場 所……………役場建設水道課、美作県民局建設企画課

調査対象区域…弓削小学校区（下弓削、上弓削、塩之内、羽出木、全間、下二ケ、上二ケ）の一部

今回の調査では、すでに指定している警戒区域内の特別警戒区域を明らかにしたほか、警戒区域の範囲の一部見直しを行っています。本来であれば、調査結果について説明会を実施するべきところですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、説明会に代えて、調査結果の縦覧を行います。また、皆さんの疑問や意見をお寄せいただけるよう、上記の縦覧場所に意見書を備え付けています。

なお、皆さんからのご意見をとりまとめた後、区域指定の手続き（公示）を行うこととしています。

【注釈】

- *1 土砂災害のおそれがある区域（通称：イエローゾーン）
- *2 土砂災害警戒区域のうち建物の損壊が生じ、住民に大きな被害が生じるおそれがある区域（通称：レッドゾーン）

地域おこし協力隊活動記 vol.69

待望のエゴマの収穫
大豊作です！



エゴマを収穫する小分坂隊員

久米南町に新たな特産品を作る活動の一環として、上弓削と中羽で栽培しているエゴマの収穫を行いました。

100～120cmほどに伸びて葉が黄色くなったエゴマを根元から草刈り機で刈り、ひもでくくって束にしたものを10日間ほど干します。うまく育てられたので背丈も高く、実がたくさん詰まったものを収穫できました。

このエゴマは、下弓削の近藤多美子さんと共同で食用オイルに加工して販売します。また、エゴマの香ばしさを生かして「えごま入り！米粉のほうじ茶フィナンシェ」をパンのいえブレさんと共同開発しました。自分で育てたエゴマが、おいしいものになっていくのを見ると、とってもうれしい気持ちになりますね。皆さんもエゴマの加工品を試してみてください。

地域おこし協力隊 小分坂 祐佳

〔連絡先〕 役場産業振興課 ☎728-2134 Eメール：kumenan.okoshi@gmail.com

税だより

税務住民課
☎728-2113

1月1日までに

固定資産の確認を

固定資産税は、毎年1月1日現在で町内に固定資産（土地・家屋・償却資産）を所有している人に、その資産価値に応じて納めていただく税金です。

固定資産の評価は、固定資産評価基準に基づいて行い、決めた価格などは、固定資産の課税台帳に登録します。

この価格について適正であるかどうか、他の土地・家屋と比較ができるようにするため、毎年4月の1カ月間、縦覧期間を設けています。縦覧は無料です。

今月の納付

国民健康保険税 5期分
介護保険料 5期分
後期高齢者医療保険料 5期分

納期限 11月30日

役場のほかに中国銀行、トマト銀行、晴れの国岡山農協、ゆうちょ銀行・郵便局（中国5県）で納付できます。

納税はお早めに！

【土地】

土地の固定資産税は、登記簿か土地課税台帳に所有者として登記・登録されている人が納めます。

土地の地目は、約30種類あります。一般的に評価が高い順から宅地、田、畑、雑種地、山林、原野の6種類が代表的な課税対象です。課税はこの地目が基準になります。登記上の地目はなく、現状の地目で課税します。課税地目の変更（田から原野になったなど）を希望される人は届け出が必要です。

土地に関する固定資産税は、土地課税台帳により算定します。土地課税台帳には、皆さんが所有する土地について所有者や地目、地積、登記年月日が記載されています。所有権移転や分筆、合筆、地目変更、地積変更などの異動があった場合は税務住民課で毎月、法務局から届く「登記済通知書」で台帳を整理しているの、記載内容はほぼ最新の情報となっています。

【家屋】

家屋の固定資産税は、登記簿か家屋課税台帳に所有者として登記・登録している人が納めます。

住居や車庫などの新築・増築・滅失（取り壊し）を行った場合や未登記家屋の所有者が変更になった場合などは、届け出が必要です。届け出がない場合、課税漏れとなつてさかのぼって税金を納めたり、取り壊した家屋に課税されることがあります。

また、登記をしている家屋を取り壊した場合や所有者を変更した場合は、法務局で手続きが必要です。

【償却資産】

1月1日現在で、久米南町内に事業用資産を所有している個人や法人が対象となります。

個人で、家屋の屋根などに発電出力が10キロワット以上の太陽光発電設備を設置して発電量の全量または余剰を売電する場合は、売電するための事業用資産となるため対象になります。

固定資産に関する届け出には、添付書類が必要な場合があります。また、現地確認などが必要になるため、届け出やご相談は早めにお願ひします。

農業用資産は

必要経費の対象です

農業所得の申告に向けて収支計算を行う際に、田畑など農業

用資産にかかる固定資産税が租税公課として必要経費の対象になります。

固定資産税納税通知書に同封されている課税明細書は、申告時期まで大切に保管して収支計算に活用してください。

所有権の相続は必ず役場に連絡を

土地や家屋などの所有者が亡くなられた場合、法務局で相続登記、未登記家屋がある場合は役場税務住民課で名義変更の手続きが必要です。所有権を相続された人へ今後の納税通知書を送付しますので、あらかじめ固定資産の明細や納付方法（納付書払いや口座振替）などの確認をお願いします。また、相続放棄されている場合やその予定がある場合には、必ず役場税務住民課まで連絡をお願いします。

口座振替をご希望の場合は、手続きが必要です。取り扱い金融機関は、中国銀行、晴れの国岡山農業協同組合、トマト銀行、ゆうちょ銀行です。手続きはお早めにお願ひします。

詳しくは、役場税務住民課（☎728-2113）までお問い合わせください。

今から準備

農業所得の申告

毎年1月1日から12月31日までの1年間に農業を営み、農作物の販売収入があった人は、申告をする必要があります。

ただし、事業として行っていない農業（自家用の飯米や家庭菜園の場合）については、申告の必要はありません。

農業所得の計算は、1年間の収入金額や必要経費を差し引いて所得金額を計算します。

所得申告の時期が近くなつてからでは、1年間の収入や支出の整理をするのは大変です。今から収支に関する領収書類を項目ごとに整理、記録しておきましょう。月別集計記入表が必要な場合は、役場税務住民課までお越しください。

収支計算とは？

収入金額から必要経費を差し引いて所得金額を計算する方法です。収支計算には、出荷伝票などの収入金額の分かる書類と請求書や領収書などの必要経費の分かる書類の保存が必要です。

▶ 減価償却について ◀

減価償却とは、事業などの業務のために用いられる資産の価値が時の経過などによって減っていくと考え、その使用期間に応じ、費用として分配する手法です。



■主な減価償却資産の耐用年数

- ・トラクター、耕運機、田植機、コンバインなど……………7年
- ・軽トラック……………4年

▶ 収入金額

○販売金額

本年中の販売金額を記入します。なお、販売後、実際に代金を受け取っていない場合でも本年中に販売したものは、すべて本年分の販売金額になります。

- ・米の販売金額（農協への委託販売収入）
- ・自主流通米の精算金（入金があった年に、その入金額を計上）
- ・青空市などの出荷売上金額
- ・ワラやもみ殻などの副産物の販売
- ・くず米やもち米など

○家事消費・事業消費

収穫した時の生産者販売価格により計算します。

- ・米の自家消費（保有米・縁故米）
- ・野菜の自家消費
- ・現物支給による米などの事業消費（雇人費の現物支給など）→現物を金額に換算して、収入・経費に同じ額を計上

○雑収入

- ・農作物に対する各種共済金・補償金
- ・農作業の受託収入（田植え・刈り取り・乾燥調整など）
- ・農業の各種補助金・奨励金（国などからの給付金など）
- ・営農組合からの役員報酬・出役賃金・機械賃借料など

▶ 必要経費

○雇人費

農作業の労賃や現物支給、請負耕作料、賄費など

○小作料・賃借料

小作料（農地などの賃借料）、農機具の賃借料、共同施設使用料（ライスセンターやカントリーエレベーター）

○減価償却費

取得価額10万円以上の農業用建物、機械・車両などの償却費

○貸倒金

売掛金などの貸倒損失

○利子割引料

農業用資産を取得するための借入金の支払利息など。（ただし、元金部分は必要経費になりません）

○租税公課

農業部分の固定資産税、自動車税（取得税・重量税含む）、不動産取得税、水利費などの公課

○種苗費

種子・苗・種いもなどの購入費用

○素畜費

子牛・子豚・ヒナなどの取得費、種付け料

○肥料費

肥料の購入費用

○飼料費

飼料の購入費用

○農具費

使用可能期間が1年未満か、取得価額が10万円未満である農具の購入費用

○農業衛生費

農業の購入費用や共同防除費

○諸材料費

ビニール・むしろ・縄・くぎ・針金などの諸材料の購入費用

○修繕費

農業用施設・建物・農機具・車両などの修理代や車検費用

○動力光熱費

農業に使用した電気・水道・ガソリン・軽油などの燃料費

○作業用衣料費

農作業に使用する作業衣・長靴・手袋などの購入費用

○農業共済掛金

水稻・果樹・家畜などに係る共済掛金

○荷造運賃手数料

出荷時の包装費用、運賃、出荷（荷受）機関に支払う手数料

○土地改良費

土地改良事業の費用の受益者負担金や客土費用

○雑費

その他、農業を営むうえで必要な費用（農業情報誌など）



地域包括支援センターだより

No.61

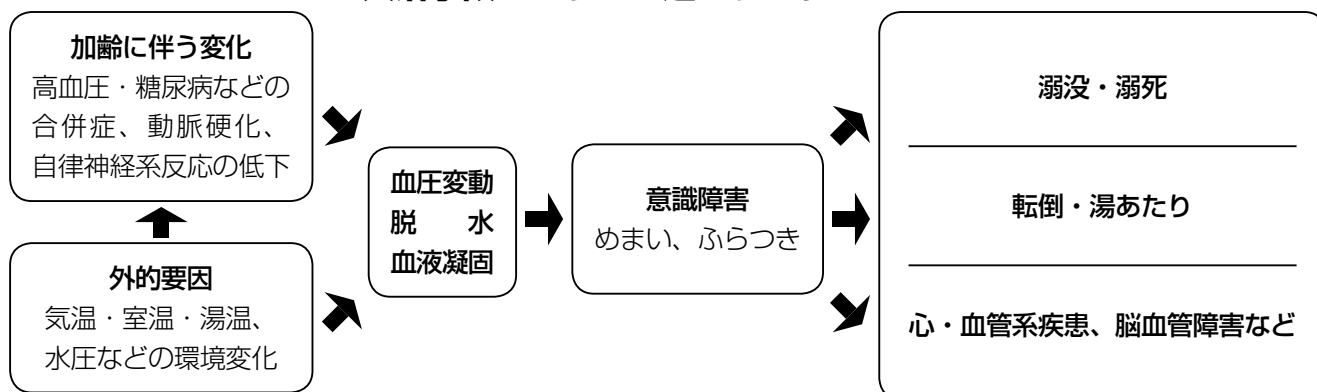
久米南町地域包括支援センター（役場 保健福祉課内） ☎728-2090

冬季に多発する 入浴中の事故にご注意を！

日増しに寒さが身に染みるようになり、温かいお風呂が恋しい季節になりました。高齢者の事故のうち、入浴中の事故が年々増加しています。11月～3月の寒くなる季節は、特に注意が必要です。

入浴中の事故は、持病がなく、前兆がない場合でも発生するおそれがあります。家族など周りの人が一緒になって事故を防止することが大切です。

入浴事故はこうして起こります



入浴中の事故を防ぐための注意ポイント

◦食後すぐの入浴は控えましょう

食後に血圧が下がりすぎる食後低血圧によって失神することがあります。食後すぐの入浴は控えましょう。

◦入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう

暖かい室内と寒い脱衣所や浴室の温度差による急激な血圧の変動を抑えるため、入浴前には脱衣所や浴室を暖めておいて、温度差をなくすことが大切です。



◦浴槽から急に立ち上がらない

入浴中急に立ち上がると、体にかかっていた水圧がなくなり、血圧が急激に下がります。脳が貧血を起こすことがあり、転倒のリスクが高まります。浴槽からはゆっくりと立ち上がるようにしましょう。

◦41℃以下で10分までを目安に入浴を

湯につかる時間は10分までを目安にし、長時間の入浴は避けましょう。湯温は41℃以下で、あまり熱くしないようにしましょう。



ひと休みそばにはいつも好きな本

小坂 舞

もっとすこやかライフ

みんな笑顔で声かけて 健康仲間をふやすまち

役場保健福祉課（☎728-2047）



子どもの虫歯ゼロを目指しましょう!!

乳歯や生え替わったばかりの永久歯は、大人の歯に比べて柔らかく弱いため虫歯になりやすいです。特に乳歯は、エナメル質や象牙質に厚みがないため、虫歯が神経まで達しやすくなっています。

健康な永久歯をつくるために、日々の予防ケアの習慣をつけて、虫歯ゼロを目指しましょう。

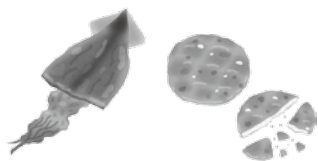
●虫歯ゼロにするためには？



工夫して 間食をとりましょう

砂糖が含まれていて、歯にくっつきやすいおやつは、虫歯の原因になります。チョコレートやキャラメル、クッキーなどのおやつは少なめにしましょう。

理想のおやつは、せんべい、チーズ、するめなど砂糖の含まれていないもので、1日2回までにしましょう。



食後は歯みがき、 仕上げみがきをしましょう

毎食後に歯みがきをしましょう。

歯と歯の間、歯と歯茎の間、奥歯の溝は虫歯になりやすい場所です。

子どもだけでは十分にみがけていないことがあるので、おうちの人の仕上げみがきが必要です。



よくかんで 食べましょう

よくかむことでしっかりと唾液が出ます。唾液には、口の中をきれいにして虫歯を防ぐ働きがあります。

普段の食事やおやつに、かみ応えのある食べ物を取り入れましょう。



定期的な歯科受診や フッ素塗布をしましょう

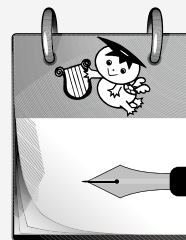
定期的に歯科受診を行い、虫歯の早期発見・早期治療、フッ素塗布をしましょう。

フッ素塗布をすることで、虫歯に負けない強い歯を作ります。

また、保育園や小学校での歯科検診で虫歯が見つかった場合は、早めに歯科受診しましょう。



子どもたちを見守って14年 軽トラパトロール隊が全国表彰



まちの話題



表彰状を受け取る
軽トラパトロール隊の木多さん

久米郡防犯大会が10月17日、町文化センターで開催されました。これは、自主防犯活動の推進を目的に毎年久米郡内で開催されているもの。同大会の席上、誕生寺小学校区の「軽トラパトロール隊」が全国功労ボランティア団体として表彰されました。

同隊は「地域の子どもたちの安全のため、高齢者でもできることがある」と平成18年に結成。以来14年間、子どもたちの安全を見守り続けています。代表の木多信俊さん（里方）は「協力いただいている地域の皆さんのおかげ。先人たちの意思を受け継ぎ、今後も地域の宝である子どもを守っていききたい」と力を込めます。

また、次の皆さんが同大会の席上で表彰されました。

（関係分・敬称略）

美咲警察署管内防犯功労団体表彰… 神目新聞見守り隊

美咲警察署管内防犯功労者表彰…… 松山 茂（松）
光延 憲之（上神目）

下弓削の江原八紘さんが、明治期から戦後（1879～1945年）までの久米南町の歩みを当時の新聞報道からひもとき、一冊にまとめた『山陽新聞の重要紙面と記録で読み解く近代久米南のあゆみ「ふるさと礼讃」』を自费出版し10月6日、町へ寄贈いただきました。

「かねてから当時の社会と世相がわかる郷土史を作りたいかった。資料の収集には苦労したが、長年の思いを形にすることができて感無量です」と微笑む江原さん。県立記録資料館（岡山市北区）へ何度も通いながら資料を収集し、実に6年8カ月の歳月をかけ完成させた超大作です。

この本は、町図書館にも寄贈をいただいています。あの日の町の出来事を新聞はどう報じたのか、貴重な歴史資料をぜひ手に取ってみてください。

新聞報道から町の歴史をひもとく 江原さんが「ふる里礼讃」を出版



「ふるさと礼讃」を出版した江原さん



新しく設置された流し台と利用者

美しい森オートキャンプ場 リニューアルオープン

久米南美しい森のオートキャンプ場が10月1日からリニューアルオープンしました。今回の整備では、計6区画あるオートサイトのうち、5区画に流し台を設置したほか、屋外ユニットトイレ1基を増設したものです。

同オートサイトは、各サイトにAC電源（家庭用電源）が設置してあるので、電化製品の利用ができてとても便利です。キャンプシーズンの到来に予約状況は好調。皆さんもぜひ一度ご利用になってください。

歌うたい梁しさをよぶ風になる

松本 追次郎



町内産ユズが使われたお土産を見学する児童

六次産業化など学ぶ 誕生寺小が道の駅を見学

誕生寺小学校の5年生7人が10月2日、町の農業について学ぼうと、道の駅くめなんの見学に行きました。

道の駅くめなんの織田紘子駅長が、特産品売場や情報コーナー、レストランを案内しながら道の駅の役割を説明。児童たちは、町内産ユズを使った人気商品「ゆずソフト」の試食や町で採れた野菜がどのように販売されているかなど、六次産業化を学びました。

児童たちは「道の駅の料理で使われているのはどこの野菜ですか」「一番人気のお土産は何ですか」など積極的に質問をして、町内の農産業への理解を深めました。

歌声はいつか誰かに届いている

お伊モがたくさん採れたよ 誕生寺保育園でイモ掘り

誕生寺保育園の園児19人が10月14日、園庭の畑でイモ掘りを行いました。

この日収穫したのは、園児たちが5月に苗を植え、水やりを頑張って育てたサツマイモ。園児たちは、手やスコップで土を掘り起こし、1つずつ丁寧に収穫しました。収穫したイモの中には、つるにたくさんのイモがついたものもあり、園児たちは大喜びしていました。



たくさんのイモを収穫する園児

大家未羽

第72回西日本川柳大会 コロナ禍で誌上大会の開催

第72回西日本川柳大会が、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、事前投句のみの誌上大会で行われました。

事前投句の3兼題「成」「プライド」「願う」に全国の川柳愛好家201人が、ジュニアの部では、2宿題「本」「歌」に県内外20校の757人がそれぞれ参加しました。

見事総合1位に輝いたのは、「師範には成れぬが模範には成れる」と詠んだ、岡山市の増田敏夫さん。町内の受賞者の皆さんの句は右のとおりです。

(敬称略)

- 第5位 平穏を願う令和のさつき風
坂口百々香(別所)
- 第6位 見えぬ敵へ成果を目指す治療薬
市田 鶴邨(神目中)
- 第9位 喧嘩した朝は成る程飯が無い
灰原 泰子(下弓削)

なお、ジュニアの部の入賞句は本紙掲載の枠外川柳(P2～P21)で紹介しています。

皆さん、おめでとうございます。

第42回久米南町招待少年少女ソフトボール大会が9月13日、町民運動公園で開催されました。今大会は、津山市、真庭市、鏡野町、吉備中央町から招待した全6チームが参加。晴れ晴れとした空の下、普段あまり対戦することのないチームとの試合で会場は大いに盛り上がり、熱戦を繰り広げていました。

弓削・神目・誕生寺合同の久米南スポーツ少年団は、予選ブロックを1位で勝ち上がり、決

勝戦に進出。決勝戦では、北房スポーツ少年団に惜しくも敗れましたが、見事準優勝に輝きました。

また、この大会では1年生から3年生までの低学年を対象とした交流戦も行われ、試合を通して親睦を深めました。

この大会の結果は次のとおりです。

優勝 北房スポーツ少年団
準優勝 久米南スポーツ少年団
3位 河辺スポーツ少年団

町招待少年少女ソフトボール 久米南スポーツ少年団が準優勝



地域のキラ人

神目小学校地区見守り隊 通学路の安全と安心のために

早朝「おはようございます」と元気な声が響く通学路で、児童の安全な登校をサポートする、神目小学校地区見守り隊の皆さん。

同隊は、地元の方や保護者の方を中心に10名ほどで活動を行っています。主に朝の登校の際の見守りを行っています。登校の付き添いや交通量の多い道路に立つた

として、子どもたちの安全を確保しています。

約13年にわたってこの活動を行っている代表の松田洋司さん（上神目）は、「見守り活動を通じて、いつも子どもたちから元気をもらっています。子どもたちの元気な姿を見ることがやりがいにつながっており、今後もこの活動を続けていきたい」と笑顔で語ってくれました。

通学路の安全と安心を守るために、これからも活動の継続をよろしくお願いします。



準優勝した久米南スポーツ少年団

いい曲だ頭にずっとすんでいる

横部 三葉

令和3年 久米南町

成人式
1月3日(日)

式典：午前11時
(受付：午前9時30分～)

会場：町文化センター

*平成12年4月2日から平成13年4月1日までに生まれた人が対象です。

- 対象者にはご案内をお届けしています。
 - 当日は案内状に同封されている「感染防止チェックリスト」の提出をお願いします。
 - 1メートル以上の間隔を確保した座席配置にしますので、ご家族も式典をご覧になれます。
- ※案内状が届かない場合は、12月初旬までに教育委員会（728-2711）へご連絡ください。





河童クラブが中国大会に出場

10月31日に新見市で開催された、第69回中国総合男子ソフトボール選手権大会に、県大会を

勝ち上がった河童クラブが出場しました。



激励を受ける河童クラブの選手

同チームは10月23日、中央公民館館長室で、大会に先立って行われた激励会の席上、青木教育長から助成金が贈られ、「体調管理に気を付けて、日頃の練習の成果を十分に発揮してください」と激励されました。中国大会では、惜しくも初戦敗退となりましたが、選手たちは秋晴れの下、思い切りのよいプレーで会場を沸かせました。



シニアスポーツ教室 ニユースポーツを体験

65歳以上の人を対象に10月20日、第3回シニアスポーツ教室を町民運動公園で開催しました。「いつまでも元気に！」を目標に、教育委員会と町保健福祉課が実施しているこの教室。指導者を招いて健康体操などさまざまな運動に取り組んでいます。今回は、NPO法人スポーツライフ'91天城の2人の指導者による「ニユースポーツ講座」が行われ、カローリングと囲碁ボールの2種目を体験しました。



囲碁ボールを体験する参加者

ニユースポーツは軽い運動が中心で、参加者の皆さんはゲーム形式の運動を楽しみました。

父さんはいつもいびきで歌うたう

松島 悠奈

久米南町GGA 9月例会

9月16日／町グラウンド・ゴルフ場

- | | |
|----------|----------|
| 第1位 高野清子 | 第4位 本郷弘之 |
| 第2位 岸本 修 | 第5位 山本明美 |
| 第3位 山本 正 | |

久米南町神無月フォアサム大会

10月2日／町グラウンド・ゴルフ場

- | |
|----------------|
| 第1位 奥田真人・難波文子 |
| 第2位 河原廣志・森崎豊子 |
| 第3位 片山貞夫・松田幸子 |
| 第4位 川上武虎・青木千鶴子 |
| 第5位 山本 正・景山金子 |

久米南町GGA 10月例会

10月21日／町グラウンド・ゴルフ場

- | | |
|----------|----------|
| 第1位 山田平八 | 第4位 山本明美 |
| 第2位 市田敦子 | 第5位 菅 忠則 |
| 第3位 青木紘平 | |

がんばった人に 100点満点(敬称略)

町学童陸上運動記録会

10月6日／町民運動公園

【100m走 (女子)】

- | | |
|----------|------|
| 第1位 小坂 舞 | 誕生寺小 |
| 第2位 青山めい | 神目小 |
| 第3位 近藤絢菜 | 弓削小 |

【100m走 (男子)】

- | | |
|----------|-----|
| 第1位 谷川風雅 | 弓削小 |
| 第2位 長尾彰真 | 弓削小 |
| 第3位 岸本丈弥 | 神目小 |

【60mハードル (女子)】

- | | |
|----------|------|
| 第1位 小坂 舞 | 誕生寺小 |
| 第2位 青山めい | 神目小 |
| 第3位 近藤絢菜 | 弓削小 |

【60mハードル (男子)】

- | | |
|----------|------|
| 第1位 谷川風雅 | 弓削小 |
| 第2位 長尾彰真 | 弓削小 |
| 第3位 小坂 亮 | 誕生寺小 |
| 第3位 横満佳汰 | 弓削小 |
| 第3位 山本光哉 | 神目小 |

【走り幅跳び (女子)】

- | | |
|----------|------|
| 第1位 近藤絢菜 | 弓削小 |
| 第2位 小坂 舞 | 誕生寺小 |
| 第3位 青山めい | 神目小 |

【走り幅跳び (男子)】

- | | |
|----------|------|
| 第1位 谷川風雅 | 弓削小 |
| 第2位 小坂 亮 | 誕生寺小 |
| 第3位 横満佳汰 | 弓削小 |

【ソフトボール投げ (女子)】

- | | |
|----------|------|
| 第1位 小坂 舞 | 誕生寺小 |
| 第2位 北井栞那 | 神目小 |
| 第3位 安達悠奈 | 神目小 |

【ソフトボール投げ (男子)】

- | | |
|----------|------|
| 第1位 岸本丈弥 | 神目小 |
| 第2位 藤本健生 | 神目小 |
| 第3位 高野優良 | 誕生寺小 |

篤志寄付

スポーツ推進基金へ

(10月分・敬称略)

・香典返しに

里方 河本 孝宏

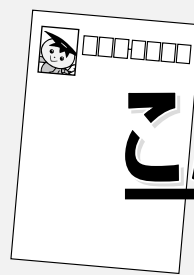
(亡) 卯子

ありがとうございました

元気
11月 11日 生まれ



青木 須壽子 (南 庄)



このコーナーでは、読者の皆さんの感想、希望、質問、イラストなどを紹介します。川柳の投句也大募集中です。皆さんからのおハガキ、お待ちしております。

応募先

〒709-3614
久米南町下弓削502-1
久米南町役場「広報くめなん」係

☆元気いっぱい☆

来月号は12月生まれ

誕生日を迎える皆さんを募集中。
次号では、12月に誕生日を迎えるお子さんから高齢者までを大募集。上半身の写真(SDカードも可)と必要事項を書いたメモ紙(氏名、住所、誕生日、20文字程度のコメントを、11月30日(月)までに役場総務企画課へ提出・郵送してください。写真の掲載は白黒となります。ご了承ください。(写真の返却は役場までご来庁ください)



こちらのQRコードからも
写真データを送れます。



わきしま あいり
脇島 愛莉 ちゃん
(上二ヶ・2歳)
2歳おめでとう！
いつもたくさんの
笑顔ありがとう☆



きしもと みはる
岸本 美遙 ちゃん
(上神目・4歳)
何にでも興味をもって
どんどんチャレンジ☆
毎日笑顔を
ありがとう！

かたやま りょうすけ
片山 凌輔 くん
(神目中・2歳)
走るの大好き！
新幹線大好き！
いっぱい遊んで
大きくなあれ☆



かたやま ゆうり
片山 結莉 ちゃん
(上神目・10歳)
笑顔の素敵な
結莉 おめでとう
弟と仲良くネ



すが あやか
菅 彩華 ちゃん
(下弓削・5歳)
4月からは年長組さん！
頑張ろう！



かもん さと
家門 里衣 ちゃん
(下 粉・4歳)
優しくて
マイペースな里衣
が大好き☆
すくすく育ってね



きたがわ
北川 さと ちゃん
(神目中・5歳)
お姉ちゃんと
仲良く元気に
大きくなってね(^ ^)



くずはら そうま
葛原 蒼真 くん
(下弓削・4歳)
お誕生日おめでとう！
これからも
優しいお兄ちゃん
いてね



にしま
西山いろは ちゃん
(下弓削・7歳)
我が家のアイドル♡
夢はパティシエ☺
7歳の誕生日
おめでとう

雨の音リズムがあって楽しいな

重光 愛心



その人は信用できる人？ 国際ロマンス詐欺にご用心

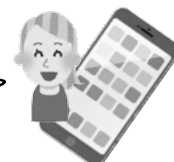


国際ロマンス詐欺とは、インターネットで知り合った外国人が、会員制交流サイト（SNS）などを使ったやり取りで恋愛感情を抱かせるように仕向けて親密な関係を構築し、様々なストーリーで金銭などを要求する手口の詐欺です。**国際ロマンス詐欺の手口**を知って被害に遭わないようにしましょう！



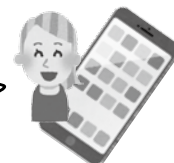
ぜひ、お友達になりましょう！
私は、ジェニファーといいます。

外国人から、友達になろうと言われた！
（友達になってみよう）
ジェニファーはアメリカにおるんじゃな。
会いたいなあ。



数週間後…

もうすぐ日本に行こうと思うの！
お金を200万ドル送るから、そっちで預かっていてくれない？でも、輸送費に30万円かかるから、立て替えておいてくれないかしら♡



分かった！立て替えておくね！
彼女のためだし、彼女が来たら、
お金は返してくれるしね。

しかし、ジェニファーからの連絡は途絶え、振り込こんでしまったお金は戻ってきませんでした。

- **国際ロマンス詐欺の対策** ・ ネットで知り合った会ったことのない相手を簡単に信用しない
- ・ お金の要求には絶対に応じない

視界不良が起こりやすい 冬期の運転に注意！

これからの季節は、日没が早くなり、日中と朝晩の気温の寒暖差が大きくなります。薄暗い時間帯や霧の発生など、視界不良が起こりやすく、車の運転には警戒が必要です。次の点に気を付けて、交通事故を起こさない、遭わないようにしましょう。

夕暮れ時や早朝は

早めにライトの点灯を

薄暗い夕暮れ時や早朝は、車や歩行者、自転車が見えにくくなり、大変危険な時間帯です。お互いの存在を早期に発見できるように、車のヘッドライトは早めに点灯しましょう。ライトを早めに点灯することで、歩行者や自転車が見えやすくなるだけでなく、車の存在を周囲にアピールすることができず。

また、夜間に対向車がいなく、ときは、上向きライトでの走行が基本です。ライトをこまめに切り替えて運転し、交通事故を未然に防ぎましょう。

反射材・LEDライトで

自分の存在をアピール

夕暮れ時から夜間にかけて、ドライバーから歩行者や自転車が見えにくくなる時間帯です。夕方や夜間に交通事故の被害の

あった歩行者の多くが、夜光反射材・LEDライトを着用していませんでした。「車から見えてるだろう」「止まってくれるだろう」という思い込みは捨て、反射材・LEDライトを着用し、より遠くからドライバーに気付いてもらい、事故を未然に防ぎましょう。

濃霧発生中は

ヘッドライトをロービームに

気温の寒暖差が大きい時期は、霧が発生しやすくなります。走行中に濃霧に遭遇したら、ヘッドライトは通常の走行時とは逆にロービーム（下向きライト）を使用しましょう。ハイビームを使用すると、灯りが霧に乱反射してかえって視界が悪くなります。フォグランプがついている車は、フォグランプを使用すると、対向車などから見えずくなり、効果的です。

新着コーナー

第163回芥川賞
受賞作品



破局

河出書房新社 著：遠野 遥
公務員志望の大学4年生・陽介。
卒業を控え、彼女の麻衣子と恋愛も
する充実した生活を送っています。
優しくて正義感のある陽介が、麻衣
子とぎくしゃくし始め…。常識と欲
望の間をさまよい、どのように自ら
を破局に導くのかを描きます。

般

- ・土と内臓 デイビッド モントゴメリー
- ・怖い間取り 松原タニシ
- ・都知事、不思議の国のあるじ 葉上 太郎
- ・はじめてのやせ筋トレ とがわ 愛
- ・二重拘束のアリア 川瀬 七緒
- ・私は真実が知りたい 赤木 雅子
- ・きたきた捕物帖 宮部みゆき
- ・死という最後の未来 石原慎太郎
- ・366日の離乳食 【監修】上田 玲子
- ・世界でいちばん素敵な大和言葉の教室 【監修】吉田 裕子



こども文様じてん

平凡社 著：下中 菜穂
昔から日本で親しまれてきた美し
い文様を親子で楽しむ、事典絵本で
す。紋切り遊びの方法と切り紙で遊
べる紋切り型紙付き。
色々なデザインがあるので見るだ
けでも楽しくなる1冊です。

児
童

- ・ちゅうちゅうたこかいな 新井 洋行
- ・いきものやばいすみか図鑑 加藤 英明
- ・世界に10000種もある有毒植物 ポール・ロケット
- ・レストランのおぼけずかん 斉藤 洋
- ・明日の防災に活かす災害の歴史 1～5 伊藤 和明
- ・こども六法 山崎聡一郎
- ・海のプラスチックごみ調べ大事典 保坂 直紀
- ・まんがで読む源氏物語 小川 陽子
- ・ねぐせのしくみ ヨシタケシンスケ
- ・かいけつゾロリまもるぜ！きょうりゅうのたまご 原 ゆたか
- ・鬼滅の刃〔1〕炭治郎と禰豆子、運命のはじまり編 松田 朱夏
- ・鬼滅の刃〔2〕きょうだいの絆と鬼殺隊編 松田 朱夏
- ・信じる？信じない？世界仰天ミステリー 1～5 古館 明廣

D
V
D

- ・Traveler Official髭男dism
- ・オール・ザット・演歌＆歌謡曲ベスト40 北島三郎ほか

本の寄贈【10月分・敬称略】

(一財)DREAM・K (上神目) 大内 誠 (岡山市)
ありがとうございました。

きてみて

久米南町図書館

〒709-3614 久米南町下弓削515-1 ☎086-728-4322

最新情報配信中！ 久米南町図書館

開館時間 午前10時～午後6時

カレンダー

〇印は休館日です



12月

日	月	火	水	木	金	土
		①	2	3	4	5
6	7	⑧	9	10	11	12
13	14	⑮	16	17	18	19
20	21	⑳	23	24	25	26
27	28	㉑	㉓	㉔	㉕	㉖
		㉗	㉘	㉙	㉚	㉛

年始は1月3日(日)まで休館です。

お知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため 利用制限をしています

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、
久米南町図書館では次のような利用制限を設け、
一部のサービスを中止しています。

- ・館内の滞在時間は30分以内に制限
- ・AVコーナー、パソコンコーナーの休止
- ・すすくタイム、えほんタイムの休止

※感染状況により、臨時休館する場合も予想され
ます。ご了承ください。

入り口に 検温機器を設置

入館の際は検温をお願い
します。なお、37.5度
以上の発熱がある場合は
入館をお断りします。

また、入館時のマスク
着用と手指の消毒も願
いします。



図書館よりひとこと

当館所有以外の資料(岡山県立図書館などから
の相互貸借本、長期本)は、汚れたり破れたりす
る事故を防ぐため「本のポスト」に入れないで、
必ずカウンターに返却するようお願いします。

歌に乗せ自分の気持ち解き放て

石井 絵里菜

申請期限 令和3年2月28日(日)

まで（消印有効）

※役場保健福祉課での申請受付は、令和3年2月26日（金）まで。

申請場所■役場保健福祉課

詳しくは、役場保健福祉課

（☎728-4411）までお

問い合わせください。

11月は労働保険適用

促進強化期間です

労働保険は、労災保険と雇用保険の総称です。

事業主は、従業員を1人でも

雇用した場合、法律により労働

保険の加入が義務付けられてい

ます。まだ手続きがお済みでない

事業主の人は、一日も早く加

入手続きをお願いします。

なお、電子申請での手続きや、

労働保険事務組合に事務の委託

をする制度もありますので、ぜ

ひご利用ください。

詳しくは、ハローワーク津山

雇用保険課（☎0868-35

12671）までお問い合わせ

ください。

ミツバチの飼育者は

飼育届けが必要です

養蜂振興法により、養蜂業者

だけでなく趣味でミツバチを飼

育している人も「蜜蜂飼育届」

の提出が必要です。ただし、農

作物などの花粉受精のために飼

育する場合や、密閉構造の飼育

管理設備で飼育し、園芸作物の

品種改良を行う場合は届け出は

必要ありません。

申請時期■毎年1月31日まで

届出事項■届出者の住所、氏名、

電話番号、飼育場所、飼育予定

蜂群数など

詳しくは、美作県民局農畜産

物生産課（☎0868-23-

1310）までお問い合わせく

ださい。

11月25日～12月1日は

犯罪被害者週間です

毎年11月25日～12月1日は犯

罪被害者週間です。

犯罪による被害は、いつ誰の

身に降りかかるかわかりません。

事件や事故の被害者やその家族

は、突然その立場に置かれ、生

活の中でさまざまな困難に直面

します。犯罪被害者などが置か

れている状況を理解して、平穩

な生活を営むことができるよう、

社会全体で協力して支えていき

ましょう。

警察では、犯罪被害に遭われ

た方やその家族が抱える問題や

要望にお応えするため、警察本

部と警察署に相談窓口を設置し

ていますのでご相談ください。

詳しくは、美咲警察署（☎0

868-6610110）まで。

岡山県最低賃金が

時間額834円に改定

岡山県最低賃金が、10月3日

から時間額834円に改定され

ています。

最低賃金とは、最低賃金法に

基づいて国が賃金の最低限度を

定め、使用者はその最低賃金以

上の賃金を労働者に支払わなけ

ればならないとする制度です。

なお、精皆勤手当、通勤手当、

家族手当、時間外・休日・深夜

手当、臨時に支払われる賃金な

どは最低賃金に算入されません。

詳しくは、岡山労働局賃金室

（☎225-2014）まで。

篤志寄付

（敬称略）

ふるさと納税（寄付金）として

稲谷 孝祐（埼玉県）

ありがとうございます。

歌うたうみんなの声で笑顔咲く

安田 悠莉

命を救う身近なボランティア

400mL献血に協力を

【時間／場所】

午前11時30分～午後2時30分 / 文化センター

【400mL献血の対象者】

年齢▶【男性】17～69歳、【女性】18～69歳

体重▶男女とも50kg以上 血圧▶最高血圧が90mmHg以上

【献血会場でのお願い】

- ・当日はマスクの着用と会場での手指消毒をお願いします。
- ・献血カードをお持ちの方は当日ご持参ください。



お知らせのページ

くらしのカレンダー

11月

26日(木) 献血 (P21)

12月

8日(月) 合同相談 (P20)

28日(月) 役場仕事納め

28日(月) 消防団年末夜警
30日(水)

休日当番医

11月22日(日) 関医院
(☎0868-66-1155)
29日(日) 河合内科医院
(☎722-3131)
12月 6日(日) 柵原病院
(☎0868-62-1006)
13日(日) 亀乃甲診療所
(☎0868-66-1000)
20日(日) 近藤クリニック
(☎728-3233)
27日(日) 関医院
(☎0868-66-1155)

診療時間は午前9時から午後5時まで。
当番医は変更になることがあります。受診される方は電話で確認してください。

新型コロナウイルスに関する

差別はやめましょう

新型コロナウイルス感染症に感染した人やその家族、医療機

関の関係者などへの偏見や差別が問題となっています。新型コロナウイルスは、誰もが感染しうる病気であり、そのような人

たちへの偏見や差別、誹謗中傷があつてはいけません。そうした偏見や差別などが広がるのが、新型コロナウイルスに対する不安をまねき、症状のある人に受診をためらわせ、感染を拡

年金

11月はねんきん月間です

11月は公的年金制度への理解を深める「ねんきん月間」です。

この機会に「ねんきん定期便」や「ねんきんネット」を利用して、ご自身の年金記録や年金受給見込額を確認し、未来の生活設計について考えてみませんか。「ねんきんネット」をご利用いただくと、いつでもご自身の年金記録を確認できるほか、将来の年金受給見込額について、ご自身の年金記録を基にさまざまなパターンの試算をすることもできます。

詳しくは、「ねんきんネットホームページ (https://www.nenkin.go.jp/n_net/)」を確認してください。

■ねんきんネットでできること

- 年金記録の確認
- 将来の年金見込額の試算
- 電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- 日本年金機構から送付される各種通知書の確認 など



津山年金事務所 ☎0868(31)2360
役場税務住民課 ☎728-2115

放送大学の

令和3年4月入学生を募集

放送大学では、令和3年4月入学生を募集しています。

同大学は、テレビやインターネットを使って自宅で学ぶことができる正規の大学です。働きながら大学を卒業したい、学びを楽しみたいなどの目的で、幅広い世代の方が学んでいます。

心理、福祉、歴史、文学、自然科学など、約300の幅広い

大させるといふ負の連鎖を引き起こしかねません。不確かな情報に惑わされることなく、公的機関が発表する正しい情報に基づいた冷静な行動をお願いします。

一人で悩んでいませんか

悩みごと無料相談を実施中

ライフサポートセンターつやまでは、地域の皆さんの生活支援を目的に、無料の悩みごと相談を行っています。

相談内容■労働、福祉、債務、法律、生活相談など

野菜は一日350グラム食べましょう
ー栄養改善協議会ー

鶏むね肉と野菜の 柚子庵仕立て



栄養素量(1人分)＝エネルギー 180kcal、
野菜 87.5g、食塩 1.8g

★材料(4人分)

鶏むね肉	300g	ネギ	50g
しょうが汁	小さじ1	ユズ	1個
酒	大さじ2	B[しょうゆ	大さじ2
砂糖	小さじ1	みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1	片栗粉	大さじ2
白菜、大根、ニンジン		昆布だし	800cc
シメジ	各100g		

★作り方

- ①鶏むね肉は、そぎ切りにしてAをまぶす。白菜、大根、ニンジン、シメジは短冊切り、ユズははくして半分の長さになり、ネギは斜め細切りにする。ユズは半分に切り、半分は輪切りにし、半分は果汁を絞る。だしをとった昆布は細切りにしておく。
- ②だし汁を煮立て、昆布、鶏肉を入れて5分煮る。次に白菜、大根、ニンジン、シメジを加えて15分ほど中火で煮る。
- ③Bを加えてひと混ぜし、片栗粉をユズ果汁で溶いて加えてとろみをつけ、ネギと輪切りにしたユズを散らす。

★ひとくちアドバイス

ユズ果汁で片栗粉を溶いて加えることで、ユズの風味が広がります。



景山 美知子 さん
(中 粉)

戸籍のうごき

(10月届出分・敬称略)

おくやみ申し上げます

上 初	森 孝治	68歳
上 初	竹島 豊野	93歳
神目中	安元 輝子	92歳
下二ヶ	佐賀 義孝	86歳
上弓削	青井 茂郎	92歳

めでたく満100歳を
迎えられた青山さん



山手の青山三二さんが、10月9日にめでたく満100歳の誕生日を迎えられました。

大正9年生まれ、生まれも育ちも山手。2人の子どもの恵まれ、長く農業を勤められました。「トマトやゴボウにマッシュルームなど色々作った。農業で知らないことはないよ」ときっぱり。現在は、ケアハウス「オークパーク」に入居され、のんびりと過ごされています。6人のひ孫さんたちとのオンライン面会が一番の楽しみだとか。おしゃべりが大好きなとっても元気なおじいちゃんです。

長寿の秘訣を尋ねると「自然体が一番。よく働いたから体が丈夫なのかな」とにっこり。これからもどうぞお元気で。

青山三二さん満100歳
いつまでもお元気で



皆さんも、ミシュランガイドに掲載された名店の味をぜひ、ご賞味ください。

元々お勤めだったお二人ですが、ご主人の趣味が高じて、なんと早期退職をしてそば店をオープン。今月20日で5周年を迎えるそうで、節目に思いがけない吉報が届いたようです。「まさかこんなことになるなんてねえ」と微笑むご夫婦。穏やかなご夫婦の人柄の良さもお店の魅力ですね。

「昨年9月、調査員を名乗る人が来店されたけど、本気にしてなかったから」と目を丸くするのは、そば処小川柳を切り盛りする小川英行さん、典子さんご夫婦(塩之内)。こだわりは自家生産などのそば粉と、雄山火口の繊維を練りこんだ、ほくちそば。香り高く、コシの強さが特徴の一品です。

掲載されました。

「ガイド京都・大阪
+岡山2021」に

編集
glory days

下
弓削のそば
処小川柳が、
世界に知られるミ
シュランの基準を
満たした飲食店と
して、ミシュラン
ガイド京都・大阪
+岡山2021に